



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Müttevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

FİYONK BÖREĞİ



12 adet kare milföy hamuru
1 küçük demet ıspanak
1 ay bardağı sıvıyağ
1 ay bardağı ezilmiş beyaz peynir
1 adet yumurta beyazı
1 ay kaşığı tuz
Üzeri için:
1 adet yumurta sarısı
1 orba kaşığı susam

- # Ispanak yıkanır. Saplarıyla birlikte ince kıyılır.
- # Tavaya yağ konur, kızınca ıspanak atılır. Solana kadar hızlı ateşte kavrulur, tuz atılır, ateşten alınır.
- # Ispanak tamamen soğuyunca peynir ve yumurta beyazı eklenir, karıştırılır.
- # İlk milföy hamuru alınır, unlu zeminde parmak uçlarıyla şeklini bozmadan büyütülür.
- # Ortası boş kalacak şekilde iki yanına iç konur. İkinci aynı şekilde büyütülmüş milföy hamuru üzerine konur.
- # Bir ruletle dört kenarı kesilir. Ortada boş bırakılan yer de ruletle kesilerek ayrılır.
- # Çıkan hamur parçaları birleştirilir ve şerit yapılır. hazırlanan börek ortadan büzdürülür. Hazırlanan şerit ortaya sarılır.
- # Bütün börekler aynı şekilde hazırlanır, yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizilir. Üzerine yumurta sarısı sürülür, susam serpilir.
- # Tepsi önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Böreklerin üzeri kızarana kadar pişirilir.
- # Ilık olarak ikram edilir.

Not: Ispanağın suyunu bırakması istenmiyorsa hızlı ateşte kavurulmalıdır.